



Feelgoodfood&more [\(https://instakoch.de/\)](https://instakoch.de/)

[ÜBER MICH \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/UEBER-MICH/\)](https://instakoch.de/ueber-mich/)

Lowcarb Gemüsepfanne mit Geflügel

[Startseite \(https://instakoch.de/\)](https://instakoch.de/) » [REZEPTE \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/CATEGORY/REZEPTE/\)](https://instakoch.de/category/rezepte/) [SPECIALS](#)

[SHOP \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/SHOP/\)](https://instakoch.de/shop/) [SOCIAL MEDIA](#) [IMPRESSUM \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/IMPRESSUM/\)](https://instakoch.de/impressum/)

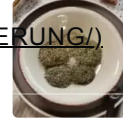
Schnell, lecker, stressfrei und mit viel Gemüse das hört

~~DATENSCHUTZERKLÄRUNG (HTTPS://INSTAKOCH.DE/DATENSCHUTZERKLAERUNG/)~~

Carb Gemüsepfanne mit Geflügel beweist zum Glück das Gegenteil.

Die Kombination aus knackig frischem Gemüse und zartem, mariniertem Geflügel ist leicht, kalorienarm, gesund und vor allen Dingen super lecker.

Neueste Rezepte



[Italienische Kräuter](https://instakoch.de/italienische-kräuter/)

[\(https://instakoch.de/italienische-kräuter/\)](https://instakoch.de/italienische-kräuter/)

05/04/2022 /

0 COMMENTS

[\(HTTPS://INSTAKOCH.DE/ITALIENISCHE-KRAEUTER/#RESPOND\)](https://instakoch.de/italienische-kräuter/#RESPOND)



[Käse-Knoblauch-Brot](https://instakoch.de/kaese-knoblauch-brot/)

[\(https://instakoch.de/kaese-knoblauch-brot/\)](https://instakoch.de/kaese-knoblauch-brot/)

04/04/2022 /

2 COMMENTS

[\(HTTPS://INSTAKOCH.DE/KAESE-KNOBLAUCH-BROT/#COMMENTS\)](https://instakoch.de/kaese-knoblauch-brot/#COMMENTS)



[Omas klassischer](https://instakoch.de/omas-klassischer-rindfleischsalat/)

[Rindfleischsalat](https://instakoch.de/omas-klassischer-rindfleischsalat/)

[\(https://instakoch.de/omas-klassischer-rindfleischsalat/\)](https://instakoch.de/omas-klassischer-rindfleischsalat/)

31/03/2022 /

4 COMMENTS

[\(HTTPS://INSTAKOCH.DE/OMAS-KLASSISCHER-RINDFLEISCHSALAT/#COMMENTS\)](https://instakoch.de/omas-klassischer-rindfleischsalat/#COMMENTS)



Mir gefällt diese schnelle und gesunde Kombination so gut, dass dieses Gericht für mich eine komplette Low Carb Mahlzeit ist.

Ich brauche gar keine zusätzliche Beilage und so eignet sich dieses Gericht auch dann, wenn man gerne mal auf die schlanke Linie achten möchte 😊

Natürlich kannst du zu der Gemüsepfanne mit Geflügel auch **Reis** oder **Nudeln** servieren. Beides passt ganz hervorragend.

Wie mariniert man Putenfleisch?

Für eine leckere asiatische Marinade brauchst du folgende Zutaten:

- Sojasoße
- Knoblauch
- Ingwer (Optional)
- Speisestärke
- Zucker
- Sesamöl
- Neutrales Speiseöl. Zb. Sonnenblumenöl oder Distelöl

Hinweis: Die genauen Mengenangaben und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung findest du weiter unten in der **Rezept-Karte**, die du auch ausdrucken oder als PDF-Datei speichern kannst.

Und so marinierst du das Fleisch:

Als Erstes schneidest du das Putenfleisch gegen die Faser in dünne, mundgerechte Streifen.

Die Putenstreifen gibst du dann zusammen mit den Zutaten für die Marinade in eine Schüssel und vermischt alles sehr gut miteinander.

Dazu kannst du entweder deine Hände verwenden oder alles mit einer Gabel vermischen.

Jetzt deckst du die Schüssel ab und stellst sie zum Marinieren in den Kühlschrank.

Die Marinier-Zeit sollte mindestens 30 Minuten betragen.

Du kannst die Putenstreifen aber auch über Nacht bis zum nächsten Tag marinieren.

Welche Zutaten braucht man für die Low Carb Gemüsepfanne mit Geflügel?

- 400 g marinierte Putenbrust oder Putenfilet
- 2 Zwiebeln Mittelgroß
- 2 rote Zwiebeln Mittelgroß

- 200 g Champignons
- 1 Rote, 1 gelbe und 1 grüne Paprikaschote
- 200 g Broccoli
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 bis 2 EL Sojasoße
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken

Hinweis: Die genauen Mengenangaben und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung findest du weiter unten in der **Rezept-Karte**, die du auch ausdrucken oder als PDF-Datei speichern kannst.

Wie macht man eine Low Carb Gemüsepfanne mit Geflügel?

Das Fleisch marinieren:

Die **Putenbrust** in Streifen schneiden und mit allen Zutaten der **Marinade** gut vermischen.

Mindestens **30 Minuten** oder bis zu 6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für die Gemüsepfanne:

Die **Frühlingszwiebeln** waschen, die Enden abschneiden und in Ringe schneiden.

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und längs in Streifen schneiden.

Nun die **Champignons** putzen, den Stil entfernen und in Scheiben schneiden.

Tipp: Sollte sehr viel Erde an den Champignons sein, kann man die Champignons auch waschen.

Jetzt den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden.

Die **Paprikaschoten** halbieren, entkernen und dann längs in dünne Streifen schneiden. Die Streifen ggf. nochmals halbieren.

Zubereitung:

Zunächst die marinierten **Putenstreifen** in einer vorgeheizten Pfanne ohne weitere Zugabe von ein wenig **Öl** etwa **5 Minuten** lang scharf anbraten.

Dann herausnehmen und beiseitestellen.

Die Pfanne auswischen und vorheizen. Nun das **Gemüse** in 2-3 EL **Öl** ebenfalls scharf anbraten.

Dabei zunächst die **Champignons**, dann die **Zwiebeln** und letztlich das übrige **Gemüse** in die Pfanne geben.

Tipp: Das Gemüse, das an längsten braucht, um gar zu werden, kommt als Erstes in die Pfanne. So wird alles gleichmäßig gar.

Das Gemüse mit **Salz, schwarzem Pfeffer, Chiliflocken** und **Sojasoße** abschmecken.

Tipp: Wem der Brokkoli zu hart ist, kann diesen vorher 2 Minuten lang in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abgießen und abschrecken. Durch das Abschrecken hört er auf zu garen und erhält seine schöne grüne Farbe.

Jetzt das **Fleisch** wieder zu dem Gemüse geben und alles nochmal erhitzen.

Nochmal mit **Salz, schwarzem Pfeffer** und **Sojasoße** nach Geschmack abschmecken.

Anrichten und Servieren:

Auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

Hinweis: Die genauen Mengenangaben und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung findest du weiter unten in der **Rezept-Karte**, die du auch ausdrucken oder als PDF-Datei speichern kannst.

Wenn dir das Rezept für meine **Low Carb Gemüsepfanne mit Geflügel** gefallen hat, magst du vielleicht auch meine [Asia Reispfanne mit Gemüse und Rinderhack \(https://instakoch.de/asia-reispfanne-mit-gemuese-und-rinderhack/\)](https://instakoch.de/asia-reispfanne-mit-gemuese-und-rinderhack/) 😊

Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Nachkochen und einen sehr guten Appetit!

Dein Christoph

PS: Du willst kein Rezept mehr verpassen? Dann folge mir doch einfach auf [Pinterest](https://www.pinterest.de/feelgoodfoodandmore/) (<https://www.pinterest.de/feelgoodfoodandmore/>) oder [Instagram](https://instagram.com/feelgoodfoodandmore) (<https://instagram.com/feelgoodfoodandmore>) 🍷

Gefällt dir mein Rezept?

Wenn dir mein Rezept gefallen hat, du Fragen oder auch hilfreiche Tipps zum Rezept hast, dann hinterlasse mir doch gerne weiter unten einen Kommentar und bewerte das Rezept mit Sternen 😊

Du hast dieses Rezept ausprobiert?

Dann freue ich mich, wenn du mich auf Instagram unter **@feelgoodfoodandmore** markierst und den Hashtag **#instakoch** benutzt 😊

8/Lowcarb-Geflügelpfanne-mit-Gemüse.jpeg)

https://app.grow.me)

och.de/wprm_print/recipe/3654)

rest.com/pin/create/bookmarklet/?
%2Flowcarb-gemuesepfanne-mit-
%2F%2Finstakoch.de%2Fwp-
FLowcarb-Gefl%C3%BCgelpfanne-mit-
3%BCsepfanne+mit+Gefl%C3%BCgel&is_video=false)

★★
votes

Low Carb Gemüsepfanne mit Geflügel

Marinierte Pute, Gemüse nach Wahl und ein paar leckere Gewürze, mehr braucht es nicht, um diese köstliche Low Carb Geflügelpfanne mit Gemüse blitzschnell auf den Tisch zu zaubern.

Vorbereitung	Zubereitung	Marinierzeit	Gesamt
10 Min.	15 Min.	30 Min.	55 Min.

Gericht: Hauptgericht
Land & Region: International
Keyword: geflügel, Gemüsepfanne, Low carb, Low-Carb Gemüsepfanne, Pfannengericht
Portionen: 4 Kalorien: 430 kcal
Autor: Feelgoodfoodandmore

Zutaten

Für die Marinade:

- 3 EL Sojasoße
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- ½ TL Ingwer gerieben
- 1 EL Speisestärke
- 2 TL Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 3 EL Öl

Für die Geflügelpfanne:

- 400 g Putenbrust oder Putenfilet
- 2 Zwiebeln Mittelgroß
- 2 Rote Zwiebeln Mittelgroß
- 200 g Champignons
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Gelbe Paprikaschote
- 1 Grüne Paprikaschote
- 200 g Broccoli
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 bis 2 EL Sojasoße Nach Geschmack
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken Je nach gewünschter Schärfe

Und so wird's gemacht

Das Fleisch marinieren:

1. Die Putenbrust in Streifen schneiden und mit allen Zutaten der Marinade gut vermischen.
2. Mindestens 30 Minuten oder bis zu 6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für die Gemüsepfanne:

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Enden abschneiden und in Ringe schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in Streifen schneiden.
3. Die Champignons putzen, den Stil entfernen und in Scheiben schneiden.

4. **Tipp:** Sollte sehr viel Erde an den Champignons sein, kann man die Champignons auch waschen.
5. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden.
6. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und dann längs in dünne Streifen schneiden. Die Streifen ggf. nochmals halbieren.
7. Zunächst die marinierten Putenstreifen in einer vorgeheizten Pfanne ohne weitere Zugabe von Öl etwa 5 Minuten lang scharf anbraten.
8. Dann herausnehmen und beiseitestellen.
9. Die Pfanne auswischen und vorheizen. Nun das Gemüse in 3 EL Öl scharf anbraten. Dabei zunächst die Champignons, dann die Zwiebeln und letztlich das übrige Gemüse in die Pfanne geben.
10. **Tipp:** Das Gemüse, das am längsten braucht, um gar zu werden, kommt als Erstes in die Pfanne. So wird alles gleichmäßig gar.
11. Das Gemüse mit Salz, schwarzem Pfeffer, Chiliflocken und Sojasoße abschmecken.
12. **Tipp:** Wem der Brokkoli zu hart ist, kann diesen vorher 2 Minuten lang in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abgießen und abschrecken. Durch das Abschrecken hört er auf zu garen und erhält seine schöne grüne Farbe.
13. Jetzt das Fleisch wieder zu dem Gemüse geben und alles nochmal erhitzen.
14. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße nach Geschmack abschmecken.

Anrichten und Servieren:

1. Auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

([https://instakoch.de/wp-](https://instakoch.de/wp-content/uploads/2019/08/Lowcarb-Geflügelpfanne-mit-Gemüse-03.jpeg)

[content/uploads/2019/08/Lowcarb-Geflügelpfanne-mit-Gemüse-03.jpeg](https://instakoch.de/wp-content/uploads/2019/08/Lowcarb-Geflügelpfanne-mit-Gemüse-03.jpeg))

Notizen

Ich esse dieses Gericht gerne Lowcarb ohne weitere Beilage. Wer mag, kann hierzu natürlich auch Reis oder Nudeln servieren.

SCHLAGWÖRTER: [ABNEHMEN \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/TAG/ABNEHMEN/\)](https://instakoch.de/tag/abnehmen/),
[DIÄT \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/TAG/DIAET/\)](https://instakoch.de/tag/diaet/), [EINFACHE REZEPTE \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/TAG/EINFACHE-REZEPTE/\)](https://instakoch.de/tag/einfache-rezepte/), [GEFLÜGEL \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/TAG/GEFLUEGEL/\)](https://instakoch.de/tag/gefluegel/), [GEMÜSE \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/TAG/GEMUESE/\)](https://instakoch.de/tag/gemuese/), [HUHN \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/TAG/HUHN/\)](https://instakoch.de/tag/huhn/), [LOWCARB \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/TAG/LOWCARB/\)](https://instakoch.de/tag/lowcarb/), [PFANNENGERICHTE \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/TAG/PFANNENGERICHTE/\)](https://instakoch.de/tag/pfannengerichte/), [PUTE \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/TAG/PUTE/\)](https://instakoch.de/tag/pute/), [SCHNELLE GERICHTE \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/TAG/SCHNELLE-GERICHTE/\)](https://instakoch.de/tag/schnelle-gerichte/), [SOMMERGERICHTE \(HTTPS://INSTAKOCH.DE/TAG/SOMMERGERICHTE/\)](https://instakoch.de/tag/sommergerichte/)

➤ **DIESER BEITRAG HAT 66 KOMMENTARE**

Rick

7 SEP 2019 [ANTWORTEN](#)

Sehr lecker. Wir haben Reis dazu gegessen. Top!

Monika

30 MRZ 2020 [ANTWORTEN](#)

Super Rezept...

Hat jemand vielleicht die ungefähren Nährwerte?

Lg Monika

Christoph

31 MRZ 2020 [ANTWORTEN](#)

Hallo Monika 😊 Danke für deine Nachricht.

Nährwerte werden vom aktuellen Rezepte Modul noch nicht unterstützt. Ein Upgrade ist aber für die Zukunft schon geplant. LG Christoph

Monika

23 AUG 2020 [ANTWORTEN](#)

Hallo Monika ,

Ich habe das Rezept mit FDDDB App berechnet . Da es eine große Menge für mich ist habe ich es für 6 Personen berechnet .

218 Kalorien , 8,5g Fett G.Fettsäuren 1g, Kohlenhydrate 11,8g davon 8,2 gZucker (ich verwende Xucker), Ballaststoffe 5,5g , Protein 20,9g

Beate Hirschfeld

1 MAI 2020 [ANTWORTEN](#)

Wirklich köstlich. Werde ich öfter kochen

Christoph

2 MAI 2020 [ANTWORTEN](#)

Vielen lieben Dank für deine tolle Rückmeldung,
Beate 😊 Freut mich sehr, dass es geschmeckt hat.
LG Christoph

Jessa

20 MAI 2020 [ANTWORTEN](#)

Super lecker, danke für die Idee!

Christoph

20 MAI 2020 [ANTWORTEN](#)

Vielen lieben Dank für dein Feedback, Jessa
😊 Das freut mich sehr! LG Christoph

Claudia

8 MAI 2020 [ANTWORTEN](#)

Es war wirklich toll, vielen Dank für das tolle Rezept

Christoph

8 MAI 2020 [ANTWORTEN](#)

Hallo Claudia 😊 Ich habe zu danken! Vielen Dank für deine tolle Rückmeldung. Freut mich sehr! LG Christoph

Mandy

11 MAI 2020 [ANTWORTEN](#)

Es war wirklich gut , super rezept

Christoph

11 MAI 2020 [ANTWORTEN](#)

Hallo Mandy 😊 Vielen lieben Dank für deine Nachricht! Freut mich total, dass es dir so gut geschmeckt hat! LG Christoph

Sandra

26 MAI 2020 [ANTWORTEN](#)

Super Lecker

Meine 14-jährige Tochter hat es heute zum Abendessen gekocht! Hatte richtig Spaß dabei aufgrund der sehr übersichtlichen Anleitung.
Unbedingt nachkochen!!!

Christoph

28 MAI 2020 [ANTWORTEN](#)

Vielen lieben Dank für deine tolle Rückmeldung,
Sandra 😊 Freut mich riesig, dass es so gut geklappt
hat. Und Glückwunsch an die Köchin 😊 LG
Christoph

[mahabet.com \(http://bukamaha.net/\)](http://bukamaha.net/) 30 MAI 2020 [ANTWORTEN](#)

Link exchange is nothing else but it is just placing the
other person's website link on your page at suitable
place and other person will also do same in support of
you.

Susanne

21 JAN 2021 [ANTWORTEN](#)

Einfach mega Danke für das tolle Rezept. Wird es
auf jeden Fall öfters geben.

Christoph

22 JAN 2021 [ANTWORTEN](#)

Vielen lieben Dank, Susanne 😊 Das freut mich
sehr! LG Christoph

Tina

5 JUN 2020 [ANTWORTEN](#)

Das Rezept hört sich an sich gut an, aber Zucker und
Speisestärke sind doch nicht Low-carb?

Hallo Tina 😊 Danke für deinen Kommentar. Da hast du natürlich recht und du kannst sowohl die 2 TL Zucker wie auch den 1 EL Speisestärke in der Marinade weglassen. Das übrige Rezept bleibt absolut gleich. Bedenke aber bitte, dass es wirklich nur eine sehr geringe Menge ist und dass Gemüse auch Kohlenhydrate enthält, wenn auch in geringer Menge. Ich verstehe Low Carb als möglichst wenige Kohlenhydrate. LG und ein schönes Wochenende
Christoph

Conny8 JAN 2022 [ANTWORTEN](#)

Hallo Christoph, super lecker, da gibt es nichts zu meckern aber die vorbereitungszeit ?? Habe 45 min gebraucht....naja vllt liegt es auch daran, wenn man ein neues Rezept ausprobiert das man öfter nachgucken muss danke für das tolle Rezept

Christoph9 JAN 2022 [ANTWORTEN](#)

Vielen Dank für deine Rückmeldung, Conny 😊 Freut mich sehr, dass es dir geschmeckt hat! Dir Vorbereitungen gehen mit der Zeit sicher wesentlich schneller 😊 LG Christoph

Anni23 JUN 2020 [ANTWORTEN](#)

Ein wirklich tolles Rezept. Würde sogar sagen, dass es das beste asiatische Rezept ist, welches ich je gefunden haben. Vielen Dank!

Christoph

28 JUN 2020 [ANTWORTEN](#)

Vielen Dank für deine tolle Rückmeldung, liebe Anni

😊 Das freut mich total! LG Christoph

Marion

5 AUG 2020 [ANTWORTEN](#)

Ich habe es heute gekocht..... Super lecker

Christoph

5 AUG 2020 [ANTWORTEN](#)

Vielen Dank für deine Rückmeldung Es freut mich sehr, dass es dir geschmeckt hat. LG Christoph

Reza

20 SEP 2020 [ANTWORTEN](#)

Das Rezept sieht wirklich verlockend aus, ich frage mich nur, ob ich den Zucker in der Marinade weglassen könnte? Würde es geschmacklich fehlen? LG

Christoph

23 SEP 2020 [ANTWORTEN](#)

Hallo Reza 😊 Vielen Dank für deine Rückmeldung!

Ja, du kannst den Zucker weglassen, wenn du möchtest. LG Christoph

Karin haller

31 OKT 2020 [ANTWORTEN](#)

Hab das Rezept heute das erste mal gekocht, es ist
soooooo lecker

Christoph

1 NOV 2020 [ANTWORTEN](#)

Vielen lieben Dank für deine Rückmeldung, liebe
Karin 😊 Freut mich sehr, dass es dir geschmeckt
hat! LG Christoph

Michael

10 NOV 2020 [ANTWORTEN](#)

Hab das Rezept heute ausprobiert, schmeckt echt
genial.... Danke für das tolle Rezept

Christoph

12 NOV 2020 [ANTWORTEN](#)

Das freut mich sehr 😊 LG Christoph

Tanja

28 DEZ 2020 [ANTWORTEN](#)

Hey Christoph!
Mega lecker und ruck zuck 😊
Danke
Mal sehen ob ich es bei insta hinbekomme
LG Tanja

Bettina

14 JAN 2021 [ANTWORTEN](#)

Lieber Christoph,
das Rezept ist genial! Weil mein Freund keine Pilze mag, hab ich sie durch Zucchini ersetzt. Es hat wirklich richtig toll geschmeckt!

Christoph

15 JAN 2021 [ANTWORTEN](#)

Hallo Bettina und vielen Dank für deine tolle Rückmeldung 😊 Freut mich sehr, dass es euch so gut geschmeckt hat. Ich mache da auch immer so, dass ich die Sachen austausche, die ich nicht so gerne mag 😊 LG Christoph

Jana

21 JAN 2021 [ANTWORTEN](#)

Einfach aber wirklich sehr lecker!
Man braucht keine Beilage, man wird satt ohne schlechtes Gewissen 😊

Christoph

22 JAN 2021 [ANTWORTEN](#)

Vielen lieben Dank, Jana 😊 Freut mich sehr! LG
Christoph

Arina

22 JAN 2021 [ANTWORTEN](#)

Es war sehr sehr lecker, habe aber für die Marinade
Sojasoße, Knoblauch, Gemüsebrühe , Honig und
bisschen warmes Wasser und dazu gab's Ofen
Kartoffeln mit Parmesan.

Christoph

22 JAN 2021 [ANTWORTEN](#)

Vielen Dank für deine Nachricht, Aruba Deine
Marinade hört sich sehr lecker an Freut mich, dass
es dir geschmeckt hat! LG Christoph

Larissa

25 JAN 2021 [ANTWORTEN](#)

Vielen Dank für das tolle Rezept! Schmeckt wirklich
köstlich!

Christoph

26 JAN 2021 [ANTWORTEN](#)

Ich habe zu danken, für deine tolle Rückmeldung!
Freut mich sehr 😊 LG Christoph

Sven

26 JAN 2021 [ANTWORTEN](#)

Super leckeres Essen..... So macht low carb auf
jedenfall Spaß..... Daumen hoch...
Habe noch Tomaten reingeschnippelt. Super lecker....

Christoph

26 JAN 2021 [ANTWORTEN](#)

Dankeschön, Sven 😊 Das freut mich sehr! LG
Christoph

Elvira Lang

21 FEB 2021 [ANTWORTEN](#)

Das ist ein tolles Rezept und schmeckt total lecker .
Weil ich keine Sojasoße zur Verfügung hatte , habe ich
Worcestersoße genommen. Hat auch sehr gut
geschmeckt!
Auch ohne Beilage macht es satt!

Elvira Lang

21 FEB 2021 [ANTWORTEN](#)

Das ist ein tolles Rezept und schmeckt total lecker .
Weil ich keine Sojasoße zur Verfügung hatte , habe ich
Worcestersoße genommen. Hat auch sehr gut
geschmeckt!
Auch ohne Beilage macht es satt!
5 Sterne

Berthold

24 FEB 2021 [ANTWORTEN](#)

Habe das Rezept gestern nachgekocht.
War wirklich super lecker. Alle waren begeistert.
Danke für das tolle Rezept !!.

Christoph

24 FEB 2021 [ANTWORTEN](#)

Danke für deine tolle Rückmeldung, Berthold Das freut mich wirklich sehr! Liebe Grüße Christoph

Eike

14 MRZ 2021 [ANTWORTEN](#)

Geniales Rezept, eins meiner Lieblings-Low-Carb Essen. Den Zucker kann man getrost weglassen, ich habe nie welchen dran gemacht und es schmeckt trotzdem super.
Vielen Dank für das Rezept!

Simone

28 MRZ 2021 [ANTWORTEN](#)

Das Gericht ist Mega lecker hat sogar meinem Mann geschmeckt der eigentlich ein Gemüseuffel ist. Wird es sicherlich noch öfter geben. Vielen Dank für das tolle Rezept

Silvia

3 MAI 2021 [ANTWORTEN](#)

Habs heut gemacht und ich muss sagen es ist sehr lecker.

Diana

10 MAI 2021 [ANTWORTEN](#)

Hab's heute gegessen, war wirklich sehr sehr lecker und wenn man bedenkt man nimmt nicht zu davon, einfach mega. danke werde auch weitere rezepte von dir machen

Christoph

11 MAI 2021 [ANTWORTEN](#)

Vielen lieben Dank!

Diana

10 MAI 2021 [ANTWORTEN](#)

Hab es heute gegessen, war sehr lecker und wenn man bedenkt man nimmt nicht zu davon, einfach genial, werde auch weitere rezepte von dir machen.
Dankeschön

Thomas Dertinger

20 MAI 2021 [ANTWORTEN](#)

Hi,
Vielen Dank für das Rezept. Ich möchte das Rezept gerne kochen und habe schon ähnliche Varianten ausprobiert.

Mich verunsichert es etwas, dass keine Art von Soße bzw. Flüssigkeit gekocht wird. Ist das dann nicht zu trocken?

Vielen Dank und liebe Grüße

Christoph

23 MAI 2021 [ANTWORTEN](#)

Hallo Thomas und vielen Dank für deinen Kommentar. Also, mir ist es nicht zu trocken, aber wenn du mehr Soße möchtest, könntest du etwas Gemüse- oder Hühnerbrühe hinzufügen und diese ggf. gegen Ende des Kochens mit etwas in Wasser aufgelöster Speisestärke (Ca. 1 EL) binden. LG Christoph

Tasha

29 JUN 2021 [ANTWORTEN](#)

Schmeckt wirklich lecker, ich habe mir auch Gedanken wegen „zu trocken“ gemacht.

Ich habe die Pilze weg gelassen und dafür Mungobohnen rein gemacht. Da diese in Flüssigkeit sind, habe ich sie mit etwas davon rein gemischt.

Außerdem habe ich dem ganzen noch etwas Salsasoße hinzugefügt und das Fleisch mit dem Sud vom anbraten dazu... das hat dem ganzen die gewünschte Feuchtigkeit gegeben.

Selbst meinen Kindern hat es geschmeckt, ich werde es auf jeden Fall wieder machen 😊

Christoph

30 JUN 2021 [ANTWORTEN](#)

Das freut mich sehr! Vielen Dank für deine tolle Rückmeldung. LG Christoph

Schnuffel

5 OKT 2021 [ANTWORTEN](#)

Super lecker.....Einfache und schnelle Zubereitung.
Wir haben es ohne weitere Beilagen gegessen und sind satt geworden.
Vielen lieben Dank für das tolle Rezept

Christoph

6 OKT 2021 [ANTWORTEN](#)

Vielen lieben Dank für deinen Kommentar, Schnuffel
😊 LG Christoph

Petra

15 NOV 2021 [ANTWORTEN](#)

Ich habe das Rezept gestern ausprobiert und muß sagen, nach viel Schnibbelei, ein tolles Gericht. Habe dazu Reis gemacht, da meinem Mann die Kohlehydrate fehlten. Es war sehr lecker...

[Anna \(http://www.abnehmtastisch.de\)](http://www.abnehmtastisch.de)

22 JAN 2022 [ANTWORTEN](#)

Hab's heute gegessen, war wirklich sehr lecker. Einfach danke. Werde definitiv weitere Rezepte von dir probieren. David 😊

Christoph

22 JAN 2022 [ANTWORTEN](#)

Vielen Dank für deine Rückmeldung, David Freut mich sehr, dass es dir geschmeckt hat LG Christoph

Rob

26 JAN 2022 [ANTWORTEN](#)

Super lecker

Christoph

27 JAN 2022 [ANTWORTEN](#)

Dankeschön!

Ilka

8 APR 2022 [ANTWORTEN](#)

Ein Gericht für die ganze Familie! Unsere Kinder (2,5, 4, 8 & 9) lieben es. Zum einen schnippeln alle mit und helfen bei der Zubereitung und sie essen das Gemüse (!!!) ohne zu murren. Die Pfanne sieht bunt & frisch aus und sie schmeckt pur oder mit Reis & Nudeln. Was will man mehr? Mit Pute hatten wir schon öfters. Morgen machen wir die Pfanne mit Rinderfiletstreifen. Merci für das Rezept

Manuela Meißner

11 APR 2022 [ANTWORTEN](#)

Ich habe das Rezept vor längerer Zeit auf der Suche nach Low Carb Gerichten gefunden.
Geschmacklich ist es der Hammer.
Danke Christoph, ich bin gespannt auf neue Rezepte.
Gruß Manuela

Christoph

11 APR 2022 [ANTWORTEN](#)

Vielen lieben Dank, Manuela Ich bin dabei. LG
Christoph

Schreibe einen Kommentar

Recipe Rating ☆☆☆☆☆

Dein Kommentar ...

Name (erforderlich)

E-Mail (erforderlich)

Webseite

☐ Benachrichtige mich über nachfolgende
Kommentare via E-Mail.

☐ Benachrichtige mich über neue Beiträge via E-Mail.

KOMMENTAR ABSCHICKEN

Feelgoodfood & more

instakoch.de | mail@instakoch.de (<mailto:mail@instakoch.de>)

Amazon Partnerlinks / Werbelinks

* Als Amazon-Partner verdiene ich an qualifizierten Käufen.

Amazon Partnerlink bedeutet, dass ich, solltest du auf meine Empfehlung hin etwas kaufen, eine kleine Provision erhalte.
Für dich verändert sich der Preis nicht.

© COPYRIGHT: CHRISTOPH KAYPER-MENSAH